



CentroNatura L'Arca

Meditazione Zen

Martedì 18 ottobre, ore 19.30



Nonostante l'uso che oggi se ne fa nei più svariati contesti, la parola "zen" ha un significato semplice. Zen vuol dire meditazione. La pratica dello *zazen*, la meditazione seduta così come ci è stata tramandata dal Buddha, è la pratica del risvegliarci qui e ora, "per cogliere la verità assoluta e viverla liberamente e creativamente" (Carlo Tetsugen Serra, maestro zen).

Nei nostri incontri, guidati da Giorgio Soen Sica, monaco zen discepolo del maestro Tetsugen, sperimenteremo la meditazione seduta e il *kin hin*, la meditazione camminata e le antiche pratiche taoiste di riequilibrio energetico.

Info in segreteria 089 222401
dal lunedì al venerdì ore 16.00 - 20.00
Giorgio 3931815720 Marco 3288756157